

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ В МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецензии	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6.6	8.5	33.6	214.2	0.1	0.7	0.1	0.7	0.1	0.2	141.3	34.5	151.5	0.7	244.0	12.8	0.0	0.0	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7.0	12.6	15.2	252.7	0.1	0.1	0.1	1.0	0.2	0.1	184.4	16.9	127.5	0.8	58.6	0.0	0.0	0.0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.7	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	17.1	79.1	0.4	152.3	8.1	0.0	0.0	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	575	19.2	24.1	91.0	688.6	0.2	11.3	0.2	2.4	0.4	0.4	441.8	76.5	369.0	4.1	732.9	22.9	0.0	0.0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	0.07	25.00	0.17	0.38	0.17	0.03	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	1.20	0.00	0.00	47	2017
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	18.3	149.0	0.2	7.0	0.2	0.4	0.0	0.0	26.0	71.0	125.0	2.5	0.0	0.0	0.0	93	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	0.2	14.4	0.0	0.3	0.1	0.1	27.9	38.8	96.1	1.7	1,023.9	9.0	0.1	0.0	310	2017
ЖАРЕННАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10.6	14.4	8.5	152.7	0.1	6.7	0.9	3.9	0.0	0.1	55.3	50.6	164.6	1.1	420.2	92.9	0.4	0.0	61	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	26.8	110.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	27.8	6.3	16.6	0.9	95.0	0.0	0.0	0.0	354	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	935	28.5	27.7	129.0	863.1	0.6	53.2	1.3	6.9	0.3	0.3	169.7	210.7	505.2	9.8	1,948.0	105.3	0.5	0.0		
Полдник																					
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯДЫХ	150	11.5	9.5	8.8	157.6	0.2	19.2	4.2	2.7	0.0	1.0	36.1	28.7	196.0	4.4	474.4	7.5	0.1	0.0	289	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	370	13.6	9.9	38.3	287.0	0.2	20.8	4.2	2.7	0.0	1.0	48.7	35.9	208.6	6.9	714.4	9.5	0.1	0.0		
Всего за день:		61.3	61.7	258.3	1,838.7	1.1	85.3	5.7	11.9	0.6	1.7	660.3	323.2	1,082.8	20.8	3,395.2	137.6	0.6	0.0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ /	100	0.8	0.2	2.5	14.0	0.03	10.00	0.02	0.10	0.00	0.03	23.00	14.00	42.00	1.00	84.60	1.80	0.01	0.00	71	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13.8	22.3	20.0	384.0	0.3	9.6	0.5	0.4	0.1	0.1	49.7	41.4	164.3	2.3	597.9	10.0	0.1	0.0	274	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0	0.0	30.6	10.8	32.4	0.5	500.0	0.0	0.0	0.0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	570	21.1	23.4	77.4	652.8	0.5	25.5	0.6	2.0	0.1	0.2	117.9	85.1	298.4	5.8	1,274.9	13.5	0.1	0.0		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.2	5.2	9.5	90.1	0.07	25.00	0.17	0.38	0.17	0.03	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	1.20	0.00	0.00	ТТК	2023
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.9	15.5	134.0	0.1	6.9	0.2	2.3	0.0	0.1	61.4	33.3	90.3	1.6	455.0	4.9	0.0	0.0	84	2017
ГЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	0.1	2.4	0.3	2.8	0.1	0.2	24.6	42.5	206.0	2.0	310.0	7.2	0.1	0.0	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.5	0.1	0.2	0.0	0.4	264.0	30.8	209.0	0.2	321.2	19.8	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	9.0	9.5	43.5	2.0	68.0	2.8	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	830	30.4	36.5	120.3	978.8	0.5	35.8	0.8	7.8	0.2	0.7	384.5	152.6	616.8	7.8	1,508.6	36.0	0.2	0.0		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7.9	13.6	35.6	311.9	0.2	17.0	0.8	1.5	0.5	0.2	66.8	56.1	156.3	2.9	801.7	10.7	0.1	0.0	155	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.5	32.1	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.9	5.9	7.9	0.7	33.4	0.0	0.0	0.0	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	9.2	13.8	53.0	390.0	0.2	18.0	0.8	1.5	0.5	0.2	80.7	62.0	164.2	3.6	835.1	10.7	0.1	0.0		
Всего за день:		60.7	73.7	250.7	2,021.6	1.2	79.4	2.1	11.2	0.7	1.1	583.1	299.7	1,079.4	17.2	3,618.6	60.1	0.4	0.0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.9	5.1	2.6	61.6	0.03	10.00	0.02	0.10	0.00	0.03	23.00	14.00	42.00	1.00	84.60	1.80	0.01	0.00	21	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5.7	6.4	23.4	221.9	0.1	9.2	0.0	0.2	0.1	0.1	65.0	29.6	94.1	1.1	707.7	9.7	0.0	0.0	313	2017
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12.8	11.6	18.3	195.1	0.1	9.8	4.6	3.4	0.0	1.1	5.7	10.7	186.0	4.1	205.0	4.7	0.1	0.0	255	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	2.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	III	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	III	2008
Итого за прием пищи:	650	22.9	23.5	74.7	618.2	0.3	29.0	4.7	4.6	0.1	1.3	111.0	66.6	356.3	7.5	1,051.2	17.3	0.2	0.0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.8	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	333.6	2.4	0.0	0.0	338	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	4.1	10.0	93.1	0.1	8.0	0.2	2.2	0.0	0.0	41.0	18.7	48.6	0.8	246.8	3.0	0.0	0.0	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	11.0	18.8	195.5	0.1	15.2	0.6	1.8	0.1	0.1	56.6	33.9	80.0	1.5	575.6	7.8	0.0	0.0	143	2011
КОЛЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	0.1	0.5	0.0	4.8	0.1	0.1	47.4	50.2	200.3	1.7	351.4	105.0	0.5	0.0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	36.0	16.2	21.6	0.7	300.0	12.0	0.0	0.0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	III	2023
Итого за прием пищи:	1105	23.8	31.3	117.9	826.3	0.5	38.4	0.9	10.6	0.2	0.5	415.7	167.5	549.6	8.5	2,163.9	148.1	0.5	0.0		
Полдник																					
БОЛЛЫ ОДОГ С КОЛЛЕТЫ КРУПОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	170	13.0	13.2	37.9	321.7	0.2	1.1	0.1	2.5	0.1	0.1	39.7	44.0	188.4	3.1	284.7	4.0	0.1	0.0	9	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	17.1	79.1	0.4	152.4	8.1	0.0	0.0	379	2017
Итого за прием пищи:	350	16.0	15.4	53.1	414.8	0.2	1.6	0.1	2.5	0.1	0.2	139.8	61.1	267.5	3.4	437.1	12.1	0.1	0.0		
Всего за день:		62.7	70.1	245.7	1,859.3	1.0	69.0	5.6	17.7	0.3	2.1	666.4	295.2	1,173.4	19.4	3,652.2	177.5	0.8	0.0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	0.0	0.0	35.0	11.0	17.0	0.1	155.0	0.0	0.2	0.0	ТТК	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 170/30	200	13.8	17.1	52.1	376.4	0.1	2.2	0.2	0.9	0.6	0.4	225.7	40.9	313.1	2.8	391.7	5.7	0.1	0.0	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.1	1.4	0.1	0.1	0.0	0.3	240.0	28.0	190.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	560	24.7	22.8	95.4	652.6	0.3	41.6	0.2	2.5	0.6	0.8	513.0	95.5	571.4	4.9	918.2	25.3	0.2	0.0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.5	94.5	0.0	3.9	0.0	2.7	0.0	0.0	33.4	19.4	38.3	1.2	281.2	6.8	0.0	0.0	52	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.3	2.9	12.0	127.1	0.1	4.1	0.2	1.6	0.0	0.0	31.1	19.4	50.1	1.0	311.6	3.2	0.0	0.0	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.7	17.7	16.1	270.6	0.4	8.5	0.0	1.7	0.1	0.2	30.4	42.6	188.8	2.5	862.5	11.3	0.1	0.0	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.2	160.0	32.6	131.6	0.9	279.8	13.5	0.0	0.0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	9.0	9.5	43.5	2.0	68.0	2.8	0.0	0.0	ПП	2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЫЕ САХАРНОЕ/	45	4.1	5.4	30.9	129.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.0	11.0	49.5	1.2	60.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	895	32.9	37.0	130.9	970.5	0.8	17.3	0.3	8.0	0.1	0.5	291.4	151.0	543.7	9.8	1,928.1	37.6	0.1	0.0		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ПО-ОДСЛОНОМ ПРИПЕЧЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ И СЫРЬЕМ 170/30	200	9.0	9.7	41.1	322.9	0.2	1.7	0.1	1.4	0.2	0.2	180.8	50.7	215.9	2.0	407.2	12.0	0.0	0.0	192.5	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	5.2	6.7	0.7	23.1	0.0	0.0	0.0	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	10.3	9.9	60.1	405.9	0.2	1.7	0.1	1.4	0.2	0.2	192.4	55.9	222.6	2.7	430.3	12.0	0.0	0.0		
Всего за день:		67.9	69.7	286.4	2,029.0	1.2	60.6	0.5	11.8	0.8	1.5	996.8	302.4	1,337.8	17.3	3,276.7	75.0	0.4	0.0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/кал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ/	100	1.1	0.0	2.4	14.0	0.03	10.00	0.02	0.10	0.00	0.03	23.00	14.00	42.00	1.00	84.60	1.80	0.01	0.00	70	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	0.1	12.2	0.0	0.3	0.1	0.1	49.2	35.4	98.8	1.4	895.3	9.9	0.0	0.0	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	16.9	217.3	0.1	2.7	0.4	1.7	0.0	0.1	47.0	52.1	198.0	1.1	467.7	124.9	0.5	0.0	229	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.4	56.3	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.9	0.7	0.0	0.0	342.1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	600	21.6	19.0	77.9	546.1	0.3	26.4	0.4	3.1	0.1	0.3	140.0	118.7	376.0	5.0	1,600.0	137.3	0.6	0.0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	TTK	2023
СУП ИЗ ОВОЦЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8.3	10.2	8.1	217.8	0.1	6.1	0.3	0.6	0.1	0.1	32.2	27.7	126.3	1.9	452.6	7.8	0.1	0.0	95	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9.9	16.3	34.0	323.1	0.1	0.2	0.2	4.0	1.3	0.3	218.2	22.9	231.8	2.3	200.9	14.6	0.0	0.0	206	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2008
ХЛЕБ РИЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	9.0	9.5	43.5	2.0	68.0	2.8	0.0	0.0	ПП	2020
МОЛОКО 2,5 % ПОМПОМ ИЗ ПРОДУКТОВ ГАДЫАДЕСКОГО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1100	33.3	32.6	129.3	951.0	0.5	9.0	0.5	6.7	1.5	0.7	487.5	106.2	600.3	9.8	1,318.0	45.2	0.1	0.0		
Полдник																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	339	2017
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4.5	5.0	22.1	124.5	0.1	3.8	0.0	1.0	0.0	0.0	18.0	6.8	33.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.1	1.3	0.1	0.0	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.0	262.8	0.0	0.0	0.0	386	2017
Итого за прием пищи:	355	9.9	9.9	40.0	273.2	0.1	15.0	0.1	1.6	0.0	0.3	250.0	40.0	215.0	3.0	540.8	2.0	0.1	0.0		
Всего за день:	64.8	61.5	247.2	1,770.3	0.9	50.3	1.0	11.4	1.6	1.3	877.5	264.8	1,191.2	17.8	3,458.8	184.5	0.7	0.0			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	338	2017
ЛАПШЕВНИКИ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/40	200	10.2	14.2	37.3	313.1	0.1	0.2	0.1	2.1	0.2	0.2	177.5	29.0	207.8	1.3	241.3	4.1	0.0	0.0	212	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	14.7	93.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	112.0	16.0	78.7	0.8	169.1	9.0	0.0	0.0	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	570	18.7	17.5	94.6	609.2	0.3	10.8	0.1	4.2	0.2	0.4	320.1	71.9	357.2	6.2	780.7	16.8	0.1	0.0	ПП	
Обед																				ТТК	2023
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1.4	5.0	7.0	79.2	0.0	3.0	1.8	2.7	0.0	0.1	50.1	33.4	49.3	0.9	204.3	4.6	0.1	0.0	102	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.8	5.4	18.5	146.2	0.2	6.5	0.2	4.1	0.0	0.1	49.4	35.1	80.2	2.0	480.1	4.2	0.0	0.0	143	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	9.0	18.8	195.5	0.1	15.2	0.6	1.8	0.1	0.1	56.6	33.9	80.0	1.5	575.6	7.8	0.0	0.0	278	2017
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9.8	13.9	23.0	233.6	0.3	1.5	0.0	1.5	0.1	0.1	23.5	27.7	152.3	1.9	353.7	7.4	0.1	0.0	386	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.3	0.1	0.1	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	920	32.0	38.5	116.6	949.9	0.9	27.5	2.7	12.1	0.2	0.7	414.3	179.4	609.5	9.0	1,995.4	42.4	0.2	0.0		
Полдник																				125	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРИНОЙ	180	3.5	6.7	28.0	193.5	0.2	14.1	0.0	0.4	0.1	0.1	25.6	37.9	94.2	1.6	1,004.3	8.8	0.1	0.0	234	2017
КОЛЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	0.1	0.5	0.0	4.4	0.1	0.1	39.7	45.0	179.7	1.5	316.2	94.5	0.4	0.0	382	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	12.6	89.4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	24.7	86.0	0.8	186.3	8.1	0.0	0.0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	495	17.0	19.8	64.6	466.4	0.3	15.0	0.1	5.4	0.2	0.3	170.8	113.3	386.1	5.1	1,547.6	113.1	0.5	0.0		
Всего за день:		67.7	75.8	275.8	2,025.5	1.5	53.4	2.9	21.7	0.6	1.4	905.1	364.6	1,352.8	20.3	4,323.7	172.3	0.7	0.0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ /	100	0.8	0.2	2.5	14.0	0.03	10.00	0.02	0.10	0.00	0.03	23.00	14.00	42.00	1.00	84.60	1.80	0.01	0.00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	0.1	2.3	0.3	2.4	0.1	0.1	23.0	40.8	190.7	1.8	290.0	6.6	0.1	0.0	291	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	1.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	560	18.3	20.8	80.6	619.4	0.2	12.3	0.3	3.7	0.1	0.2	67.0	73.6	283.7	4.4	454.3	9.6	0.1	0.0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.0	5.2	14.7	113.8	0.1	5.8	0.2	2.4	0.0	0.1	29.1	22.3	59.1	0.9	419.1	3.9	0.0	0.0	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	20.1	23.5	48.3	495.1	0.1	0.5	0.2	0.7	0.3	0.5	337.5	53.3	429.7	1.7	388.7	3.7	0.1	0.1	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.2	12.4	67.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	62.3	11.1	43.4	0.8	98.6	4.5	0.0	0.0	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0	ПП	2008
Итого за прием пищи:	910	31.5	30.9	129.5	877.7	0.3	6.5	0.4	5.0	0.3	0.7	447.5	110.7	609.0	5.9	1,025.2	14.3	0.1	0.1		
Полдник																					
БУЛГАРЫ С КОУГЛЮМ МЯСНОМ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	170	13.2	15.0	33.0	312.2	0.3	0.7	0.0	2.3	0.1	0.2	28.2	38.2	189.1	4.2	382.5	8.0	0.0	0.0	9	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	13.9	58.2	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.7	4.0	3.6	0.7	100.9	0.7	0.0	0.0	342.1	2017
Итого за прием пищи:	350	13.3	15.1	46.9	370.4	0.3	2.2	0.0	2.5	0.1	0.2	39.9	42.2	192.6	5.0	483.4	8.7	0.0	0.0		
Всего за день:		63.1	66.8	257.0	1,867.5	0.8	21.0	0.7	11.2	0.4	1.0	554.4	226.5	1,085.4	15.3	1,962.9	32.6	0.3	0.1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	3.7	31.8	185.9	0.1	0.7	0.0	0.1	0.0	0.2	150.6	29.8	142.9	0.4	237.1	13.2	0.0	0.0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6.3	12.7	16.5	216.2	0.0	0.0	0.1	0.3	0.2	0.0	7.5	3.9	22.4	0.3	29.9	0.0	0.0	0.0	1	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	111.2	27.5	95.6	0.9	207.0	9.0	0.0	0.0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2020
МОЛОКО 2.5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	710	25.3	24.7	95.9	721.0	0.3	2.3	0.2	1.5	0.2	0.5	483.9	97.2	447.5	3.2	831.8	41.3	0.0	0.0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.8	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	333.6	2.4	0.0	0.0	338	2017
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.7	9.7	13.6	116.1	0.0	0.4	0.0	2.2	0.1	0.0	26.4	7.2	30.2	0.4	48.4	1.6	0.0	0.0	113	2017
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7.0	5.9	21.3	232.6	0.2	0.7	0.3	0.3	0.1	0.1	41.4	39.9	155.5	2.7	186.0	1.0	0.0	0.0	181	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	13.9	10.7	16.6	223.2	0.1	0.6	0.0	3.4	0.1	0.1	56.4	51.6	209.3	1.6	371.1	106.2	0.5	0.0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	36.0	16.2	21.6	0.7	300.0	12.0	0.0	0.0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	955	30.5	27.8	132.7	943.7	0.5	15.3	0.4	8.3	0.3	0.3	196.3	146.7	497.9	10.3	1,344.4	124.8	0.5	0.1		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12.4	12.2	10.2	233.0	0.0	0.2	0.1	1.4	0.1	0.2	126.8	17.4	158.7	0.5	125.2	2.6	0.0	0.0	219	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	22.6	92.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	23.8	5.3	13.9	0.7	71.8	0.0	0.0	0.0	354	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	3.0	13.5	0.3	16.5	0.0	0.0	0.0	ПП	
Итого за прием пищи:	350	13.8	13.7	44.0	388.0	0.1	0.3	0.1	1.4	0.1	0.2	154.9	25.7	186.1	1.4	213.4	2.6	0.0	0.0		
Всего за день:		69.6	66.2	272.6	2,052.7	0.8	17.8	0.6	11.2	0.6	1.0	835.1	269.6	1,131.4	14.9	2,389.6	168.7	0.5	0.1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	338	2017
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12.3	17.8	25.7	349.4	0.4	10.4	0.0	1.8	0.0	0.2	23.6	47.0	198.8	2.6	988.9	12.6	0.1	0.0	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.1	1.3	0.1	0.0	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.0	262.8	0.0	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	550	22.8	23.2	77.2	657.3	0.6	21.7	0.1	3.8	0.0	0.6	270.7	100.5	440.2	6.6	1,621.4	15.7	0.2	0.0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ /	100	0.8	0.2	2.5	14.0	0.03	10.00	0.02	0.10	0.00	0.03	23.00	14.00	42.00	1.00	84.60	1.80	0.01	0.00	71	2011
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2.7	5.1	16.2	123.1	0.1	14.7	0.3	2.4	0.0	0.1	66.7	33.5	63.8	1.5	535.9	6.6	0.0	0.0	TTK	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	180	7.5	11.2	21.7	183.6	0.1	12.2	0.1	3.4	0.1	0.1	161.6	37.9	165.2	1.7	844.2	8.2	0.1	0.0	TTK	2023
КОЛЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАНОК"	100	13.2	10.1	14.0	183.9	0.1	3.3	0.1	2.3	0.4	0.2	40.9	28.8	171.5	2.5	234.5	7.6	0.1	0.0	TTK	2023
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.5	0.2	30.6	136.1	0.0	69.1	0.1	0.0	0.0	0.0	16.2	4.0	2.4	0.4	9.1	0.0	0.0	0.0	TTK	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	890	30.5	27.4	122.8	820.3	0.5	109.2	0.6	9.8	0.5	0.5	325.3	140.4	512.9	9.3	1,813.6	25.9	0.2	0.0		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.5	5.1	17.5	122.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.8	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	422	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	17.6	0.0	0.0	0.0	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	1.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	349	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	6.0	27.0	0.6	33.0	0.0	0.0	0.0	ПП	
Итого за прием пищи:	350	13.4	13.9	47.5	351.8	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	193.1	15.1	127.8	0.9	52.8	0.0	0.0	0.0		
Всего за день:		66.7	64.5	247.5	1,829.4	1.1	131.0	0.7	13.7	0.5	1.1	789.1	256.0	1,080.9	16.8	3,487.8	41.6	0.4	0.0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1.8	5.1	6.2	78.8	0.1	2.6	1.2	2.9	0.0	0.1	34.3	27.4	49.2	0.8	156.4	3.1	0.0	0.0	TTK	2017			
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6.7	11.0	27.9	202.4	0.2	12.7	0.5	2.9	1.1	0.3	61.7	41.6	173.3	2.6	847.7	17.0	0.1	0.0	TTK	2023			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8.9	6.3	8.4	163.1	0.1	1.6	0.6	1.0	0.4	0.2	69.1	59.9	249.9	1.5	493.0	138.0	0.6	0.0	241	2008			
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0	389	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	III	2020			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	III	2008			
Итого за прием пищи:	670	22.7	23.1	89.9	659.9	0.5	18.5	2.3	8.0	1.5	0.6	190.0	151.7	536.3	9.2	1,816.6	161.7	0.7	0.0					
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	0.07	25.00	0.17	0.38	0.17	0.03	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	1.20	0.00	0.00	47	2017			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	4.4	10.8	93.0	0.1	8.5	0.2	1.3	0.0	0.1	36.3	21.4	47.8	0.9	367.0	3.9	0.0	0.0	99	2017			
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С ОВОЩАМИ	200	13.6	13.7	35.0	273.1	0.3	18.5	8.8	5.4	1.3	2.2	113.9	47.2	497.8	9.1	637.4	26.4	0.3	0.1	TTK	2023			
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0	0.0	0.7	0.1	1.7	0.0	0.0	7.0	3.6	7.4	0.2	40.2	0.6	0.0	0.0	TTK	2023			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.5	0.1	0.2	0.0	0.4	264.0	30.8	209.0	0.2	321.2	19.8	0.0	0.0	386	2017			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	III	2020			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	III	2020			
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	III	2023			
Итого за прием пищи:	1035	33.9	36.9	110.6	877.5	0.7	55.3	9.3	10.6	1.5	3.0	656.2	167.6	1,000.1	13.8	2,053.2	71.6	0.4	0.1					
Полдник																								
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.9	262.1	0.1	0.1	0.1	2.9	0.9	0.2	56.7	12.6	108.7	1.5	132.1	10.0	0.0	0.0	206	2017			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.9	58.2	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.7	4.0	3.6	0.7	100.9	0.7	0.0	0.0	342.1	2017			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2020			
Итого за прием пищи:	350	10.0	13.7	48.7	366.3	0.1	1.6	0.1	3.2	0.9	0.2	68.4	16.6	112.3	2.2	232.9	10.7	0.0	0.0					
Всего за день:		66.6	73.7	249.2	1,903.7	1.3	75.4	11.7	21.7	3.9	3.7	914.5	336.0	1,648.6	25.1	4,102.8	244.1	1.1	0.1					
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							0					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг			
		ИТОГО ЗА ВСЕЙ ПЕРИОД		651.2		683.5	2,590.5	19,197.7	10.8	643.2	31.7	143.6	10.1	16.0	7,782.4	2,937.9	#####			184.8	#####	1,294.0	5.9	0.5
		СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		65.1		68.4	259.0	1,919.8	1.1	64.3	3.2	14.4	1.0	1.6	778.2	293.8	1,216.4			18.5	3,366.8	129.4	0.6	0.1
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ		1.0	1.0	4.0																				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ		ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
12-18 лет		601.5	957.5	377.0

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

"/
" ____ 2024 г."/
" ____ 2024 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ В МО

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6.6	8.5	33.6	214.2	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7.0	12.6	15.2	252.7	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.7	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	575	19.2	24.1	91.0	688.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	47	2017
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	18.3	149.0	93	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	310	2017
ЖАРЕННАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10.6	14.4	8.5	152.7	61	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	26.8	110.0	354	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП	2020
Итого за прием пищи:	935	28.5	27.7	129.0	863.1		
Полдник							
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯДЫХ	150	11.5	9.5	8.8	157.6	289	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	370	13.6	9.9	38.3	287.0		
Всего за день:		61.3	61.7	258.3	1,838.7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ /	100	0.8	0.2	2.5	14.0	71	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13.8	22.3	20.0	384.0	274	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП	2020
Итого за прием пищи:	570	21.1	23.4	77.4	652.8		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.2	5.2	9.5	90.1	ТТК	2023
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.9	15.5	134.0	84	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	830	30.4	36.5	120.3	978.8		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7.9	13.6	35.6	311.9	155	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.5	32.1	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	9.2	13.8	53.0	390.0		
Всего за день:		60.7	73.7	250.7	2,021.6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.9	5.1	2.6	61.6	21	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5.7	6.4	23.4	221.9	313	2017
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12.8	11.6	18.3	195.1	255	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП	2008
Итого за прием пищи:	650	22.9	23.5	74.7	618.2		

Обед							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	4.1	10.0	93.1	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	11.0	18.8	195.5	143	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП	2020
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1105	23.8	31.3	117.9	826.3		
Полдник							
БУЛГЕР ФРУКТОВЫЙ С КУРИЦЕЙ И СОЛНЦЕЧНИКОМ С ЧЕРНОГОРИЕМ	170	13.0	13.2	37.9	321.7	9	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	379	2017
Итого за прием пищи:	350	16.0	15.4	53.1	414.8		
Всего за день:		62.7	70.1	245.7	1,859.3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТТК	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 170/30	200	13.8	17.1	52.1	376.4	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/	200	5.8	5.0	8.0	106.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП	2020
Итого за прием пищи:	560	24.7	22.8	95.4	652.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.5	94.5	52	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.3	2.9	12.0	127.1	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.7	17.7	16.1	270.6	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ПП	2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	45	4.1	5.4	30.9	129.4	ПП	2023
Итого за прием пищи:	895	32.9	37.0	130.9	970.5		
Полдник							
ЗАПЕЧЕНКА ИЗ ОВОЩЕЙ И ПИЛЕННОГО КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ И СЫРОМ	200	9.0	9.7	41.1	322.9	192.5	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.0	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	10.3	9.9	60.1	405.9		
Всего за день:		67.9	69.7	286.4	2,029.0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ТОМАТЫ СОЛЕНЬЕ/	100	1.1	0.0	2.4	14.0	70	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	16.9	217.3	229	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.4	56.3	342.1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП	2020
Итого за прием пищи:	600	21.6	19.0	77.9	546.1		
Обед							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5	ТТК	2023
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8.3	10.2	8.1	217.8	95	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9.9	16.3	34.0	323.1	206	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ПП	2020
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1100	33.3	32.6	129.3	951.0		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	339	2017
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4.5	5.0	22.1	124.5	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386	2017
Итого за прием пищи:	355	9.9	9.9	40.0	273.2		
Всего за день:		64.8	61.5	247.2	1,770.3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/40	200	10.2	14.2	37.3	313.1	212	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	14.7	93.2	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП	2020
Итого за прием пищи:	570	18.7	17.5	94.6	609.2	ПП	
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1.4	5.0	7.0	79.2	ТТК	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.8	5.4	18.5	146.2	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	9.0	18.8	195.5	143	2017
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9.8	13.9	23.0	233.6	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП	2020
Итого за прием пищи:	920	32.0	38.5	116.6	949.9		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	6.7	28.0	193.5	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	12.6	89.4	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП	2020
Итого за прием пищи:	495	17.0	19.8	64.6	466.4		
Всего за день:		67.7	75.8	275.8	2,025.5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ /	100	0.8	0.2	2.5	14.0	71	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	291	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП	2020
Итого за прием пищи:	560	18.3	20.8	80.6	619.4		
Обед							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5	ТТК	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.0	5.2	14.7	113.8	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	20.1	23.5	48.3	495.1	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.2	12.4	67.3	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП	2008
Итого за прием пищи:	910	31.5	30.9	129.5	877.7		
Полдник							
ВЪ ГЕРБОДА С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ СОЛЕНОЙ ИЗ ЗУРЦАМИ	170	13.2	15.0	33.0	312.2	9	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	13.9	58.2	342.1	2017
Итого за прием пищи:	350	13.3	15.1	46.9	370.4		
Всего за день:		63.1	66.8	257.0	1,867.5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	3.7	31.8	185.9	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6.3	12.7	16.5	216.2	1	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП	2020
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	710	25.3	24.7	95.9	721.0		
Обед							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338	2017
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.7	9.7	13.6	116.1	113	2017
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7.0	5.9	21.3	232.6	181	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ/ 100/25	125	13.9	10.7	16.6	223.2	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП	2020
Итого за прием пищи:	955	30.5	27.8	132.7	943.7		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12.4	12.2	10.2	233.0	219	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	22.6	92.4	354	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	ПП	
Итого за прием пищи:	350	13.8	13.7	44.0	388.0		
Всего за день:		69.6	66.2	272.6	2,052.7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12.3	17.8	25.7	349.4	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП	2020
Итого за прием пищи:	550	22.8	23.2	77.2	657.3		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ /	100	0.8	0.2	2.5	14.0	71	2011
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2.7	5.1	16.2	123.1	ТТК	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	180	7.5	11.2	21.7	183.6	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13.2	10.1	14.0	183.9	ТТК	2023
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.5	0.2	30.6	136.1	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП	2020
Итого за прием пищи:	890	30.5	27.4	122.8	820.3		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.5	5.1	17.5	122.9	422	2011
СЫР (ПОРЦИИМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1	ПП	
Итого за прием пищи:	350	13.4	13.9	47.5	351.8		
Всего за день:		66.7	64.5	247.5	1,829.4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	1.8	5.1	6.2	78.8	ТТК	2017
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6.7	11.0	27.9	202.4	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8.9	6.3	8.4	163.1	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП	2008
Итого за прием пищи:	670	22.7	23.1	89.9	659.9		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	47	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	4.4	10.8	93.0	99	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С ОВОЩАМИ	200	13.6	13.7	35.0	273.1	ТТК	2023
СОУС ТОМАТОВЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0	ТТК	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП	2020
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1035	33.9	36.9	110.6	877.5		
Полдник							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.9	262.1	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.9	58.2	342.1	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0		2020
Итого за прием пищи:	350	10.0	13.7	48.7	366.3		
Всего за день:		66.6	73.7	249.2	1,903.7		

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	0
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		651.2	683.5	2,590.5	19,197.7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		65.1	68.4	259.0	1,919.8	
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ		1.0	1.0	4.0		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ		ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
12-18 лет		601.5	957.5	377.0

УТВЕРЖДАЮ

/ /
" " 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

/ /
" " 2024 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6.6	8.5	33.6	214.2	175
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7.0	12.6	15.2	252.7	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.7	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.0	ПП
Итого за прием пищи:	575	19.2	24.1	91.0	688.6	

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ /	100	0.8	0.2	2.5	14.0	71
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13.8	22.3	20.0	384.0	274
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	570	21.1	23.4	77.4	652.8	

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.9	5.1	2.6	61.6	21
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5.7	6.4	23.4	221.9	313
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12.8	11.6	18.3	195.1	255
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	650	22.9	23.5	74.7	618.2	

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТТК
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 170/30	200	13.8	17.1	52.1	376.4	240
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/	200	5.8	5.0	8.0	106.0	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	560	24.7	22.8	95.4	652.6	

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ/	100	1.1	0.0	2.4	14.0	70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	128
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	16.9	217.3	229
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.4	56.3	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
Итого за прием пищи:	600	21.6	19.0	77.9	546.1	

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/40	200	10.2	14.2	37.3	313.1	212
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	14.7	93.2	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пиши:	570	18.7	17.5	94.6	609.2	ПП

2 день 2 неделя

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ /	100	0.8	0.2	2.5	14.0	71
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	291
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пиши:	560	18.3	20.8	80.6	619.4	

3 день 2 неделя

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	3.7	31.8	185.9	189
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6.3	12.7	16.5	216.2	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пиши:	710	25.3	24.7	95.9	721.0	

4 день 2 неделя

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12.3	17.8	25.7	349.4	260
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5/%	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пиши:	550	22.8	23.2	77.2	657.3	

5 день 2 неделя

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1.8	5.1	6.2	78.8	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6.7	11.0	27.9	202.4	ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8.9	6.3	8.4	163.1	241
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
Итого за прием пиши:	670	22.7	23.1	89.9	659.9	

Прием пиши, наименование блюда	Суммарное значение блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	6,015.0	217.4	222.0	854.6	6,425.1
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	601.5	21.7	22.2	85.5	642.5

*СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %
СООТНОШЕНИИ*

	1.0	1.0	4.0
--	-----	-----	-----

УТВЕРЖДАЮ

____ / ____ /
" " 2024 г.

____ / ____ /
" "

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	18.3	149.0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.1	28.5	180.2
ЖАРЕННАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10.6	14.4	8.5	152.7
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	26.8	110.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
Итого за прием пищи:	935	28.3	27.9	132.4	879.5

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.2	5.2	9.5	90.1
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.9	15.5	134.0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0
Итого за прием пищи:	830	30.4	36.5	120.3	978.8

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	4.1	10.0	93.1
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	11.0	18.8	195.5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
МОЛОКО 2,5 % ПРОИЗВОДСТВА ГРУППЫ ПЕТСКОГО ПИДАЧИ	200	5.6	4.9	9.3	104.8
Итого за прием пищи:	1105	23.8	31.3	117.9	826.3

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.5	94.5
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.3	2.9	12.0	127.1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.7	17.7	16.1	270.6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	45	4.1	5.4	30.9	129.4
Итого за прием пищи:	895	32.9	37.0	130.9	970.5

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8.3	10.2	8.1	217.8
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9.9	16.3	34.0	323.1
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0
МОЛОКО 2,5 % ПОДСОЛНЧИКОВЫЙ ОВОДОСТВА ГЛУДА ПОСЛЕДНЕГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8
Итого за прием пищи:	1100	33.3	32.6	129.3	951.0

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1.4	5.0	7.0	79.2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.8	5.4	18.5	146.2
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	9.0	18.8	195.5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9.8	13.9	23.0	233.6
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
Итого за прием пищи:	920	32.0	38.5	116.6	949.9

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.0	5.2	14.7	113.8
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СТУЩ 200/20	220	20.1	23.5	48.3	495.1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.2	12.4	67.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
Итого за прием пищи:	910	31.5	30.9	129.5	877.7

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.7	9.7	13.6	116.1
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7.0	5.9	21.3	232.6
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	13.9	10.7	16.6	223.2
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
Итого за прием пищи:	955	30.5	27.8	132.7	943.7

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Обед					
	100	0.8	0.2	2.5	14.0
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2.7	5.1	16.2	123.1
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	180	7.5	11.2	21.7	183.6
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13.2	10.1	14.0	183.9
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.5	0.2	30.6	136.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
Итого за прием пищи:	890	30.5	27.4	122.8	820.3

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	4.4	10.8	93.0
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ С ОВОЩАМИ	200	13.6	13.7	35.0	273.1
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	220	6.4	5.5	8.8	116.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
МЛОЛОЧНО 2,5 % ПРОДУКТ ПРОИЗВОДСТВА ГРУППЫ ПЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8
Итого за прием пищи:	1075	35.1	37.9	112.2	898.7

Прием пищи, наименование блюда	Суммарное значение блюд	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ИТОГО ЗА ВСЕЙ ПЕРИОД	9,615.0	308.3	327.7	1,244.7
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	961.5	25.7	27.3	103.7
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ		1.0	1.0	4.0

СОГЛАСОВАНО

_____ /
_____ 2024 г.

ЕЙ 12-18 ЛЕТ

№ рецеп-туры

47
93
310
61
354
ПП
ПП

№ рецеп-туры

ТТК
84
291
386
ПП
ПП

№ рецеп-туры

338
98
143
234
389
ПП
ПП

№ рецеп-туры

52
111
259
382
ПП
ПП

ПП

№ рецеп-туры

ТТК
95
206
389
ПП
ПП
ПП

№ рецеп-туры

ТТК
102
143
278
386
ПП
ПП

№ рецеп-туры

ТТК
96
223
378
ПП
ПП

№ рецеп-туры

338
113
181
234
389
ПП
ПП

№ рецеп-туры

71
ТТК
ТТК
ТТК
ТТК
ПП
ПП

№ рецептуры
47
99
ТТК
ТТК
386
ПП
ПП
ПП

Энергетическая ценность, ккал
9,096.5
758.0

УТВЕРЖДАЮ

_____/_____
" " 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

_____/_____
" " 2024 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ	150	11.5	9.5	8.8	157.6	289
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	370	13.6	9.9	38.3	287.0	

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7.9	13.6	35.6	311.9	155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.5	32.1	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	400	9.2	13.8	53.0	390.0	

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВОЩЕЙ И ПИЩЕВОГО КРУПЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	170	13.0	13.2	37.9	321.7	9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	379
Итого за прием пищи:	350	16.0	15.4	53.1	414.8	

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВОЩЕЙ И ПИЩЕВОГО КРУПЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	9.0	9.7	41.1	322.9	192.5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	400	10.3	9.9	60.1	405.9	

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	339
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4.5	5.0	22.1	124.5	451
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386
Итого за прием пищи:	355	9.9	9.9	40.0	273.2	

1 день 2 неделя

	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	6.7	28.0	193.5	125
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	234
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	12.6	89.4	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	495	17.0	19.8	64.6	466.4	

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУЛГЕР ОДЫГ С КОТЛЕТОЙ МЛСНОЙ И СОЛЕНЫМИ КОМПОМЫ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) аг пошт. 100/50	170	13.2	15.0	33.0	312.2	9
КОМПОМЫ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) аг пошт. 100/50	180	0.1	0.1	13.9	58.2	342.1
Итого за прием пищи:	350	13.3	15.1	46.9	370.4	

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12.4	12.2	10.2	233.0	219
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	22.6	92.4	354
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	ПП
Итого за прием пищи:	350	13.8	13.7	44.0	388.0	

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.5	5.1	17.5	122.9	422
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	15
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1	ПП
Итого за прием пищи:	350	13.4	13.9	47.5	351.8	

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.9	262.1	206
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.9	58.2	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	
Итого за прием пищи:	350	10.0	13.7	48.7	366.3	

Прием пищи, наименование блюда	Суммарное значение блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Жиры, г	Углеводы, г				
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ							
	3,770.0	126.5	135.1	496.2	3,713.8		
	377.0	12.7	13.5	49.6	371.4		
		1.0	1.0	4.0			

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ		90.0	92.0	383.0	2,720.0
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ		90.0	92.0	383.0	2,720.0
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)		65.2	68.5	259.5	1,923.5
Соотношение за период:		1.0	1.0	4.0	
Выполнение от суточной нормы за период, %		72.5	74.4	67.8	70.7

ИТОГО ЗАВТРАКИ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВСЕС ПЕРИОД	6015	217.4	222.0	854.6	6,425.1
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	602	21.7	22.2	85.5	642.5
Соотношение за период:		1.0	1.0	4.3	
Выполнение от суточной нормы за период, %		24.2	24.1	22.3	23.6

ИТОГО ОБЕДЫ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВСЕС ПЕРИОД	9615	308	328	1245	9096
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	962	30.8	32.8	124.5	909.6
Соотношение за период:		1.0	1.0	4.0	
Выполнение от суточной нормы за период, %		34.3	35.6	32.5	33.4

ИТОГО ПОЛДНИКИ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВСЕС ПЕРИОД	3770	126.5	135.1	496.2	3,713.8
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	377	12.7	13.5	49.6	371.4
Соотношение за период:		1.0	1.0	4.0	
Выполнение от суточной нормы за период, %		14.1	14.7	13.0	13.7

Таблица повторов блюд

Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

№ ДНЯ	Наименование блюд и кулинарных изделий	Дни недели											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	x											
1	ЖАРЕННАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	x											
1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	x						x					
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	x											
1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	x								x			
1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	x		x									
1	РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	x											
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	x		x									
1	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	x				x						x	
1	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	x											
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	x		x		x		x		x	x		x
2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		x										
2	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30		x										
2	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/		x		x			x				x	
2	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		x										
2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ		x	x		x				x			
2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	x	x					x				x	
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		x						x				
2	СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ		x										
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		x										
3	БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 50/90/30			x									
3	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ			x									
3	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ			x									
3	КОМПЬЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			x					x		x		
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5			x				x					
3	МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ			x		x				x		x	
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ			x				x					
3	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ			x						x			
3	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ			x									
4	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ				x								
4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СГУЩ МОЛОКОМ 170/30				x								
4	КАКАО С МОЛОКОМ				x			x		x			

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню фрукты используются в соответствии с сезоном

на 100 грамм съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Яблоки	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
Груши	0.4	0.31	10.31	45.50	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
Апельсин	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
Мандарин	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
Банан	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6
Слива	0.8	0.3	9.6	49	0.06	10	0	0.6	20	20	9	0.5
Виноград	0.6	0.6	15.4	72	0.05	6	0	0.4	30	22	17	0.6
Земляника садовая	0.8	0.4	7.5	41	0.03	60	0	0.5	40	23	18	1.2
Вишня	0.8	0.2	10.6	52	0.03	15	0	0.3	37	30	26	0.5
Черешня	1.1	0.4	10.6	52	0.01	15	0	0.3	33	28	24	1.8
Алыча	0.2	0.1	7.9	34	0.02	13	0	0.3	27	25	21	1.9
Абрикос	0.9	0.1	9	44	0.03	10	0	1.1	28	26	8	0.7
Персик	0.9	0.1	9.5	45	0.04	10	0	1.1	20	34	16	0.6

